

CAFA Club de compétition

Lieu des entraînements :
8205 rue Fonteneau, bloc sportif de l'école secondaire Anjou
Montréal (Québec) H1K 4E1
Téléphone : 438 874-1971
Courriel : competition.cafa@gmail.com

Guide d'accompagnement

**À l'intention des parents et des athlètes du club
compétitif de natation CAFA-Anjou**

Bienvenue dans notre Club CAFA

Notre mission : promouvoir le programme de natation pour les nageurs qui veulent s'entraîner vers la compétition.

Notre Club dispose d'un site web : <http://www.natationcafaanjou.com/>

Et d'une page Facebook : <https://www.facebook.com/groups/1124788370935413/>

Bonjour à toutes les familles qui font partie maintenant du club de natation CAFA !

Nous sommes très heureux de vous accueillir parmi nous. Nous souhaitons que cette année soit une belle expérience pour chacun de vos enfants. Le plaisir constitue la base de la pratique du sport. Un chemin précis vers un sport de meilleure qualité, une meilleure santé et une meilleure réussite.

LES ENTRAÎNEMENTS

L'horaire des entraînements se trouve sur le site web du club. Il peut arriver que des changements soient apportés à l'horaire, vous en serez avisés le plus rapidement possible. Lorsque la température le permet, l'entraînement pourrait être complété par des activités à l'extérieur (ex. réchauffement à sec). La plage de la piscine est réservée aux nageurs et aux entraîneurs. Les parents sont invités à prendre place dans les estrades durant les entraînements.

Pour des mesures de sécurité, veuillez prendre note que les questions ou commentaires devront être envoyées à l'entraîneur chef par courriel : competition.cafa@gmail.com.

LES INSCRIPTIONS AUX COMPÉTITIONS

L'entraîneur enverra par courriel un avis de compétition avec les détails de celle-ci, les frais reliés ainsi que la date pour remettre votre paiement sur la plateforme web Amilia (le lien se trouve sur le site web de CAFA). Les paiements des compétitions doivent toujours être effectués pour le montant total exigé. Il y a plusieurs compétitions provinciales pendant la saison, toutes tenues durant les fins de semaine.

Chacune des compétitions possède sa date limite d'inscription ; il est donc important de la respecter. Noter qu'une fois passer la date limite d'inscription sur l'avis de compétition, il ne peut y avoir de remboursement de frais d'inscription.

QUOI APPORTER EN COMPÉTITION

- ✓ Une ou deux serviettes.
- ✓ Le maillot de bain, le t-shirt et le bonnet de bain du Club : il est important de démontrer notre appartenance et notre esprit d'équipe en portant les couleurs du Club.
- ✓ Si désiré, un survêtement pour que votre enfant reste au chaud.
- ✓ Des collations santé : elles sont importantes pour maintenir un bon niveau d'énergie.
- ✓ Une bouteille d'eau.
- ✓ Des lunettes de natation.

LA NUTRITION SPORTIVE DES JEUNES ATHLÈTES

La nutrition est une partie importante de la performance sportive des jeunes athlètes, sans compter qu'elle favorise une croissance et un développement optimaux. Pour optimiser leur performance, les jeunes athlètes doivent apprendre quoi, quand et comment manger et boire avant, pendant et après l'activité.

Avant l'activité physique :

Offrez à votre enfant 1 repas de 3 heures avant ou une collation de 1-2 heures avant l'activité physique. Le repas ou collation devrait contenir des liquides, glucides (des céréales, des fruits, des légumes, des produits laitiers) et des protéines (la viande, la volaille, le poisson, les œufs, le tofu, les noix, le lait). Évitez les aliments riches en matières grasses. Si c'est jour de compétition, évitez de donner à votre enfant des aliments qu'il n'a jamais mangés pour éviter les mauvaises surprises.

Après l'activité physique :

Afin que votre enfant récupère complètement après sa séance d'activité physique, offrez-lui, le plus rapidement possible une combinaison de glucides, protéines et liquides. Des aliments contenant un peu de sel et de potassium aideront aussi à remplacer ceux perdus dans la sueur et à conserver les liquides qu'il boit dans son organisme. Du lait au chocolat, un jus de légumes avec des craquelins et du fromage, des fruits et du yogourt, une barre tendre et un verre de jus sont des exemples de bonnes collations à prendre après l'exercice.

L'hydratation :

Les liquides, et surtout l'eau, représentent d'importants éléments nutritifs pour les athlètes. Le choix de liquides, la quantité et le moment de les consommer peuvent influencer la performance athlétique. Rappelez à votre enfant de bien boire avant, pendant et après son activité physique. De deux à trois heures avant l'activité, les athlètes devraient boire de 400 ml à 600 ml d'eau. Pendant l'activité sportive, ils devraient boire de 150 ml à 300 ml de liquides toutes les 15 à 20 minutes. Les risques et conséquences d'une mauvaise hydratation sont des contractures, des crampes, des

blessures, des tendinites et de la fatigue. Si son activité dure plus d'une heure – lui offrir une boisson pour sportif faite maison. Pour cela, diluer du jus d'orange et y ajouter une pincée de sel. Ne pas lui donner de boisson sucrée ou de jus de fruits non dilués. Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées.

ABC DE LA NATATION COMPÉTITIVE

Il y a quatre techniques de nages reconnues et normalisées à des fins compétitives par l'institution sportive : le papillon, le dos crawlé, la brasse et le crawl. Les nages de compétition se nagent en bassin de 25 mètres (petit bassin) et de 50 mètres (grand bassin).

1. Le papillon : 50, 100 et 200 mètres
2. Le dos (dos crawlé) : 50, 100 et 200 mètres
3. La brasse : 50, 100 et 200 mètres
4. La nage libre : 50, 100, 200, 400, 800 et 1 500 mètres

En théorie, la nage libre autorise tous les styles de nage, en pratique, c'est le crawl, la nage la plus rapide, qui est utilisée.

Dans une épreuve de quatre nages (100, 200 ou 400 mètres), l'ordre des nages est le suivant : papillon, dos, brasse et crawl. La nage 100 mètres quatre nages individuelles ne peuvent s'effectuer qu'en petit bassin. Dans un relais, l'ordre change : dos, brasse, papillon, crawl.

Les départs, virages et arrivées sont des éléments techniques qui sont d'une importance primordiale en compétition surtout pour les cours de sprint.

CODE D'ÉTHIQUE DU PARENT

Le sport possède un formidable potentiel comme contribution à la santé, à l'équilibre et au développement de la personne ; le bien-être et l'épanouissement de mon enfant constituent une priorité située bien au-delà de la performance et de la victoire sportive. À titre de parent de jeune sportif, mes propos et mon comportement démontrent que :

- ☞ Je comprends que mon enfant exerce un sport pour son plaisir et non pour le mien.
- ☞ Je considère la victoire comme un des plaisirs du sport, dédramatise la défaite et je reconnais les erreurs comme faisant partie de l'apprentissage.
- ☞ Je respecte les entraîneurs et leur travail.
- ☞ Je comprends la tâche difficile des officiels et je respecte leurs décisions.
- ☞ Je reconnais les bonnes performances de mon enfant comme celle des autres compétiteurs.

- ☞ J'accepte les limites de mon enfant et je ne projette pas d'ambition démesurée sur lui.
- ☞ Je m'efforce de connaître les règles du sport pour éviter que l'ignorance ne biaise mon jugement envers les décisions des entraîneurs et des officiels.
- ☞ J'inculque à mon enfant des valeurs de respect, de discipline, d'effort et de loyauté.
- ☞ Je ne tolère ni n'encourage la violence physique ou psychologique.
- ☞ J'encourage mon enfant à développer ses habiletés et son esprit sportif.

Le partage de ces valeurs au sein de la communauté sportive favorise le développement d'attitudes positives axées sur l'épanouissement de l'enfant, une démarche qui se situe bien au-delà de la performance et de la victoire.

RÈGLES GÉNÉRALES DU CLUB DE NATATION CAFA, VOLET COMPÉTITION

Inscription :

Les frais de base minimaux de la saison annuelle (septembre-juin) doivent être payés durant l'inscription sur le site « Amilia » (lien vers Amilia via site web de CAFA). Une option de paiement par versements est offerte pour les inscriptions à la saison entière.

Une présence à presque tous les entraînements est obligatoire.

Tous les parents rencontreront l'entraîneur-chef lors d'une réunion au début de saison.

Autorisation parentale pour publier une photo d'un athlète :

Lors des entraînements, activités de groupes ou compétitions, nous sommes amenés à prendre des photos et/ou vidéos des enfants. Ces photos pourraient être utilisées sur notre site Web et dans les journaux locaux pour fin de publicité. Cette permission est valable tant que le nageur fait partie du Club de Natation

Dans le cas où vous souhaiteriez refuser que nous utilisions une image de votre enfant, nous vous remercions de nous envoyer un courriel de refus suivi du nom, prénom, date de naissance et du groupe de l'enfant.

Au cours de la saison, nous vous transmettrons les messages importants par votre courriel portant sur les différentes activités du club. Ils seront également disponibles sur notre site internet <http://www.natationcafaanjou.com/>.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Soumis à la loi canadienne sur les organisations à but non lucratif (OBNL), le Club de natation est administré par un conseil d'administration. Structuré avec un président, un vice-président, un secrétaire, un trésorier et des administrateurs, ce conseil assure la saine gestion du club. Les membres du conseil sont bénévoles et se rencontrent régulièrement pour assurer le bon fonctionnement du club. Nous tenons une assemblée générale annuelle tous les automnes. Lors de cette dernière, en plus de présenter le rapport d'activités et les états financiers du club, les membres du nouveau conseil d'administration sont élus.

C'est l'endroit idéal pour les parents de venir faire connaissance avec les administrateurs du Club et mieux comprendre le fonctionnement de celui-ci. Sans la participation des parents, le club ne peut pas bien fonctionner.

INFORMATION AUX PARENTS BÉNÉVOLE

La natation de compétition est un sport qui nécessite l'implication des parents. Les compétitions de natation sont organisées par des parents qui s'impliquent au sein de leur club. Voici votre chance de vous impliquer comme bénévole et de contribuer au développement de votre enfant en natation. Au moins un parent par famille devrait s'engager à obtenir la certification d'officiel. Les grands-parents, oncles, tantes ainsi que les grands frères et les grandes sœurs sont aussi les bienvenus parmi les officiels.

Les responsables des officiels des compétitions ont besoin d'au moins 30 bénévoles comme vous, pour occuper les différents postes lors d'une compétition de natation. Vous êtes essentiels ! Sans votre participation, nous ne pouvons organiser de compétitions. Vous aurez l'occasion d'apprendre de nouvelles choses et de rencontrer d'autres parents qui, comme vous, accompagnent leur nageur ou nageuse lors des compétitions. C'est d'abord et avant tout un bénévole qui donne de son temps à la cause de la natation.

Pour savoir plus sur ce sujet : <http://www.fnq.gc.ca/index1.asp?id=54>

Pour plus de détails, visitez du site de la
Fédération de natation du Québec (FNQ) :

<http://www.fnq.qc.ca/>

Temps de qualification provinciaux de la
FNQ 2016-2017 :

<http://www.fnq.qc.ca/uploads/file/Guide2016-17/Standards-web.pdf>

Bonne saison !

